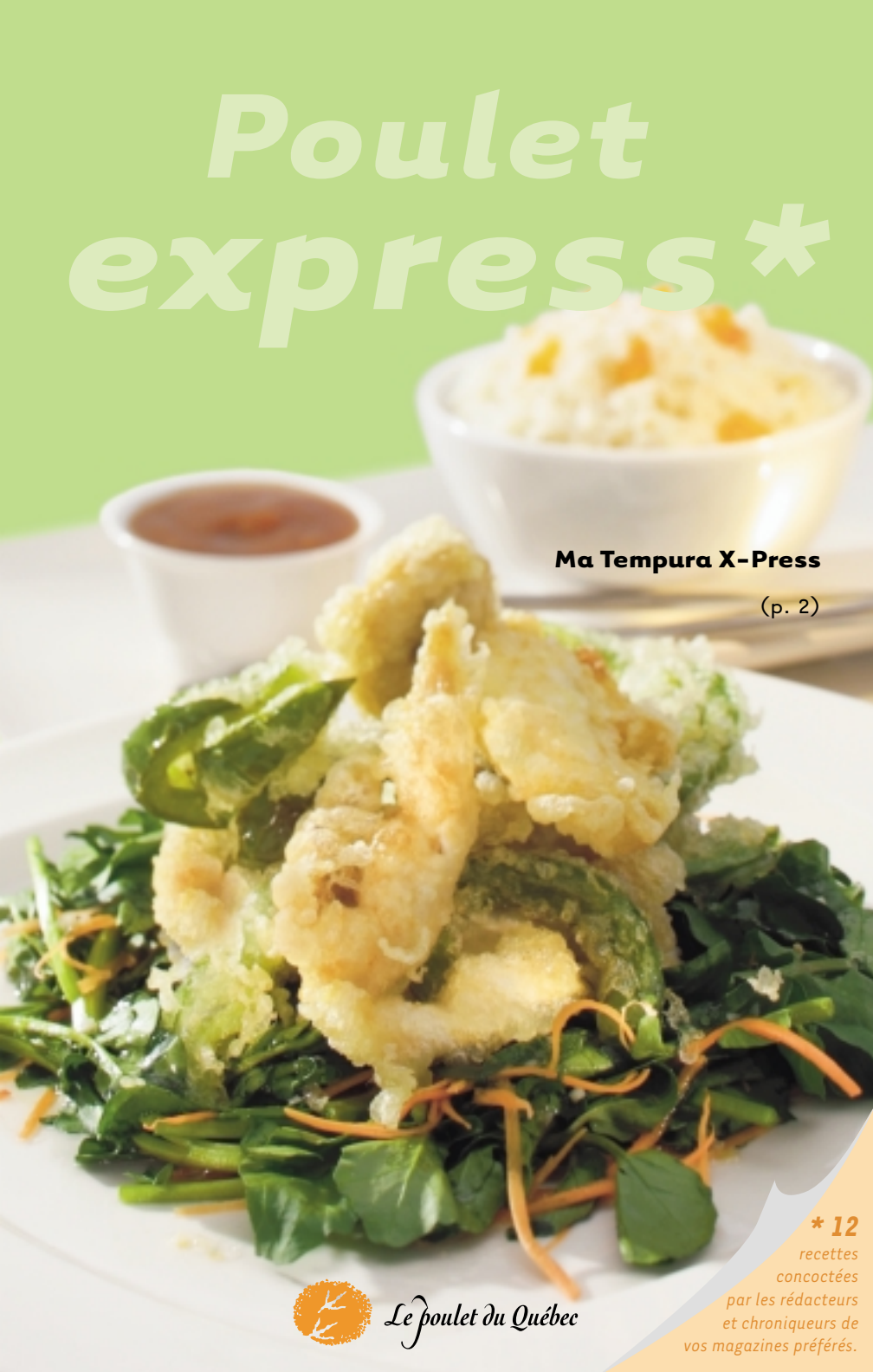
Poulet express*

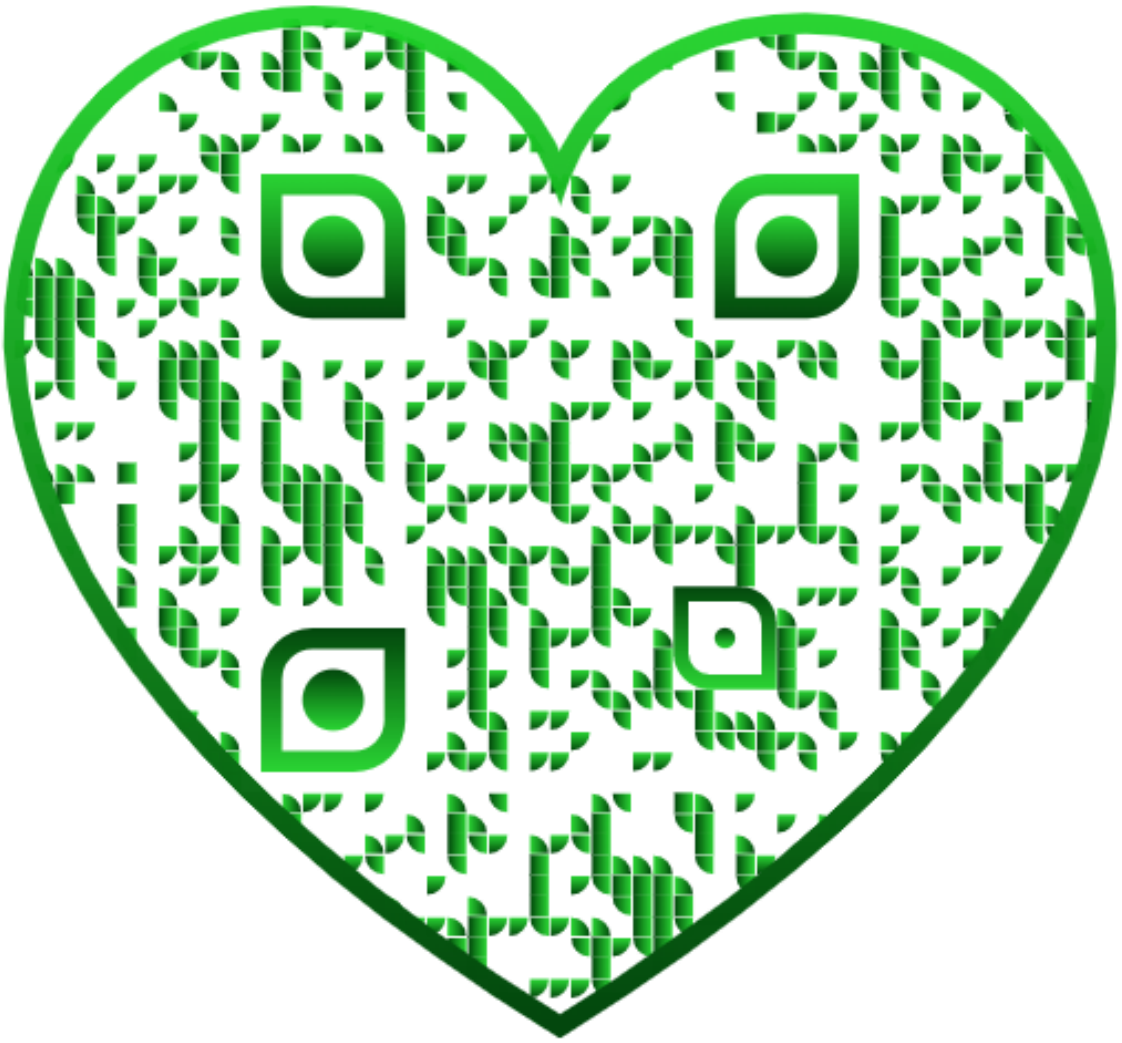


Ma Tempura X-Press

(p. 2)

Le poulet du Québec

*** 12** recettes concoctées par les rédacteurs et chroniqueurs de vos magazines préférés.



De nos jours, le temps réservé à la préparation de la nourriture est de plus en plus restreint. C'est pourquoi les rédacteurs et chroniqueurs de vos magazines préférés nous ont crée des recettes faciles mais surtout rapides qui vous aideront à faire de vos repas des petits plats complets en un rien de temps. On ne doit pas lésiner sur la qualité de notre alimentation même lorsque le temps nous manque.

Les hormones : de l'histoire ancienne

Au Canada, le traitement aux hormones est interdit depuis 1973. Si l'élevage des poulets est moins long de nos jours, c'est grâce aux progrès de la génétique, à une meilleure alimentation et à la prévention accrue des maladies. Le poulet d'aujourd'hui est donc un choix sain et nutritif! Pour connaître le poulet de A à Z, procurez-vous le CD-ROM « De la ferme à la table ». Pour le commander, postez un chèque ou un mandat-poste de 5,00 $ (pour les frais d'envoi) libellé à l'ordre *Le Poulet du Québec B.P. 21120 Longueuil J4J 5J4.*

Le poulet, un choix nutritif! Le Guide alimentaire canadien (GAC) recommande de consommer chaque jour 2 ou 3 portions de viandes ou de substituts et de choisir les viandes et les volailles les plus maigres aussi souvent que possible. Le poulet, en plus d'être une excellente source de protéines, de vitamines et de minéraux, contient moins de gras que la plupart des autres viandes. Le poulet, on l'aime pour son goût et pour notre santé!

Bon appétit et n'hésitez pas à visiter notre site Internet **www.lepouletduquebec.qc.ca** pour plus d'idées recettes!

Sophie Aumais
rédactrice en chef / ***Décoration Chez-Soi***

Poulet à l'ail

Subito-presto, un bon plat de poulet à l'ail digne de la trattoria du coin! Parfait pour un souper entre amis ou un petit mardi tranquille à la maison.

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 40 minutes
Portions : 4

30 ml	huile d'olive	2 c. à table
2 ml	beurre	½ c. à thé
1	oignon haché	1
4	**cuisses de poulet sans dos ou 8 pilons de poulet avec peau (1,2 kg / 2 1/2 lb)**	**4**
125 ml	eau ou bouillon de poulet	½ tasse
4	gousses d'ail hachées	4
	thym à volonté	
au goût	sel et poivre du moulin	au goût
	pâtes alimentaires fraîchement cuites al dente (farfale ou autres)	

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Huiler un plat allant au four.

2. Chauffer un poêlon et y ajouter l'huile et le beurre. Faire revenir l'oignon, puis y faire dorer le poulet. Retirer les morceaux de viande et déglacer la poêle avec l'eau ou le bouillon.

3. Disposer le poulet dans un grand plat. Assaisonner généreusement d'ail, de thym, de sel et de poivre. Verser le jus de cuisson au fond du plat.

4. Couvrir et cuire environ 40 minutes à 190 °C (375 °F), c'est-à-dire jusqu'à ce que le jus de cuisson qui s'écoule de la viande soit clair ou que le thermomètre à viande indique une température interne de 77 °C (170 °F), en arrosant la viande de temps à autre avec le bouillon.

5. Déposer le poulet et le jus de cuisson sur les pâtes chaudes. Servir avec des légumes de saison.

Béatrix Marik
*directrice de la publication / **Les idées de ma maison***

Ma Tempura X-Press

Qui a dit que la Tempura était seulement réservée aux grands restaurants japonais? Même les chefs amateurs peuvent recréer à la maison ce délice de la cuisine asiatique.

Préparation : 5 minutes
Cuisson : 6 à 8 minutes
Portions : 2

250 g	**filets ou lanières de poitrine de poulet**	**1/2 lb**
1	poivron vert, lavé, épépiné et coupé en languettes assez larges	1
1	sachet de préparation de Tempura du commerce	1
	sauce aux prunes du commerce	
	sauce Katsu*	

1. Tremper les morceaux de poulet et de poivron dans le mélange à Tempura. Frire selon les instructions indiquées sur l'emballage.

2. Servir sur un lit de cresson, accompagné des sauces et, si désiré, d'un bol de riz au jasmin agrémenté de morceaux d'abricots secs.

** Pour la sauce Katsu, mélanger 125 ml (1/2 tasse) de ketchup, 30 ml (2 c. à table) de sauce Worchestershire, 30 ml (2 c. à table) de sauce soya, 2 ml (1/2 c. à thé) de moutarde sèche et 5 ml (1 c. à thé) d'eau.*

Michèle Dubreuil
directrice et rédactrice en chef / ***Décormag***

Poulet Cacciatore (poulet chasseur)

Un classique de la cuisine italienne. Tomates, ail, basilic, olives… de quoi rêver. Un véritable petit resto italien à deux pas de votre salon.

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 60 minutes
Portions : 4

30 ml	huile	2 c. à table
8	**pilons ou hauts de cuisse de poulet sans dos 1,4 kg / 3 lb**	**8**
	sel et poivre	
1	oignon émincé	1
1	gousse d'ail dégermée, hachée grossièrement	1
125 ml	vin blanc sec	½ tasse
15 ml	vinaigre	1 c. à table
125 ml	eau ou bouillon de poulet	½ tasse
500 g	tomates pelées, écrasées	1 lb
5 ml	basilic	1 c. à thé
5 ml	sucre	1 c. à thé
3	filets d'anchois	3
50 ml	lait	¼ tasse
60 g	olives noires, hachées grossièrement	2 onces
15 ml	persil frais, haché	1 c. à table

1. Dans un poêlon chaud, chauffer l'huile à feu moyen et y faire dorer les morceaux de poulet. Assaisonner de sel et de poivre. Retirer le poulet et disposer dans un grand plat allant au four. Conserver une cuillerée à soupe du gras de cuisson; jeter le reste.

2. Dans le même poêlon, ajouter les oignons et l'ail. Faire cuire jusqu'à ce que les oignons soient tendres. Ajouter le vin blanc et le vinaigre, faire bouillir et laisser réduire de moitié. Ajouter ensuite l'eau ou le bouillon de poulet, les tomates, le basilic, le sucre; amener à ébullition et cuire de 1 à 2 minutes. Verser le mélange sur le poulet, couvrir et cuire au four à 180 °C (350 °F) environ 50 minutes, c'est-à-dire jusqu'à ce que le jus de cuisson qui s'écoule de la viande soit clair ou que le thermomètre à viande indique une température interne de 77 °C (170 °F).

3. Entre-temps, faire tremper les anchois dans le lait pendant 5 minutes. Les assécher dans un papier absorbant. Hacher les anchois finement.

4. Dix minutes avant la fin de la cuisson du poulet incorporer les anchois, les olives et le persil. Servir le poulet nappé de sauce.

Hélène Lise Trudeau
*responsable chronique pratique / **TV Hebdo***

Escalopes de poulet aux carottes et aux nectarines

Un heureux mariage des saveurs. Qui aurait cru que la carotte et la nectarine feraient si bon ménage? Jamais une escalope n'aura été aussi gâtée.

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 15 minutes
Portions : 4

5 ml	huile	1 c. à thé
6 à 8	**escalopes* de poulet 500 g / 1 lb**	**6 à 8**
15 ml	échalotes françaises ou oignons verts, hachés	1 c. à table
5 ml	graines de coriandre écrasées	1 c. à thé
175 ml	jus d'orange, non sucré	¾ tasse
175 ml	bouillon de poulet dégraissé	¾ tasse
30 ml	beurre manié**	2 c. à table
125 ml	carottes, coupées en biseaux et cuites "al dente"	½ tasse
2	nectarines ou pêches, pelées, dénoyautées et tranchées	2
15 ml	persil frais, haché	1 c. à table

1. Dans un poêlon chaud, chauffer l'huile à feu moyen et y faire cuire le poulet environ 3 minutes de chaque côté; l'extérieur des escalopes doit être doré et l'intérieur parfaitement cuit. Retirer le poulet et réserver au chaud.

2. Dans le même poêlon, ajouter les échalotes et les graines de coriandre; rissoler 1 minute. Ajouter le jus d'orange, le bouillon de poulet et amener à ébullition. Lier la sauce avec le beurre manié et cuire 5 minutes à feu doux. Incorporer les carottes, les nectarines et le persil; laisser mijoter 2 minutes.

3. Servir les escalopes de poulet nappées de sauce aux carottes et aux nectarines.

** Pour préparer soi-même les escalopes, ouvrir les poitrines de poulet (sans filet) en deux, à l'aide d'un couteau bien affûté, et les séparer. Placer chaque morceau, un à la fois, entre deux feuilles de papier ciré ou de pellicule plastique. Aplatir le poulet à l'aide d'un maillet de cuisine afin d'obtenir de fines escalopes. Pour le haut de cuisse, il n'est pas nécessaire d'aplatir une fois ouvert en deux.*

*** Le beurre manié est un mélange à parts égales de beurre et de farine, travaillé à froid (contrairement au roux), servant à lier une sauce en fin de cuisson.*

Lise Ravary
rédactrice en chef / ***Châtelaine***

Poulet du vendredi soir

Après une semaine de boulot bien rempli souvent, l'épicerie doit attendre au samedi. Avec ce plat de rôtis de poulet, voilà la preuve que l'on peut cuisiner même le vendredi soir. C'est le livreur qui va s'ennuyer!

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 60 minutes
Portions : 4 à 6

2	**rôtis de poitrine de poulet (500 g / 1 lb chacun)**	**2**
	huile d'olive	
	jus de 1 citron	
	gros sel (à marinade)	
	poivre du moulin	
3	poireaux	3
2 à 3	branches de romarin frais	2 à 3
125 ml	eau ou bouillon de poulet	½ tasse
1 kg	pommes de terre, pelées, coupées en gros cubes	2 lb

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).

2. Frotter les rôtis avec l'huile d'olive et le jus de citron. Saupoudrer de gros sel et de poivre du moulin.

3. Dans un poêlon chaud, chauffer l'huile à feu moyen et y faire dorer le poulet. Assaisonner de sel et de poivre.

4. Nettoyer les poireaux et ne garder que la partie blanche et vert pâle. Couper sur la longueur et placer au fond de la rôtissoire, avec le romarin. Mettre le poulet sur ce lit, ajouter l'eau et les pommes de terre. Faire cuire à 190 °C (375 °F) pendant une heure ou jusqu'à ce que le jus de cuisson qui s'écoule de la viande soit clair ou que le thermomètre à viande indique une température interne de 77 °C (170 °F). Arroser souvent pendant la cuisson.

5. Servir avec une salade de tomates et de concombre et les pommes de terre rôties.

Note : On peut également utiliser 2 coqs au porc entiers (500 g / 1 lb chacun) mais la température interne de cuisson doit être de 80 °C (175 °F).

Poulet dukkah

Suzanne L'Écuyer
rédactrice en chef, cahier Madame / ***Magazine 7 jours***

La Turquie vient à vous dans cette recette exotique facile à réaliser. Quelques épices, du yogourt, un peu de crème sure et le tour est joué.

Préparation : 25 minutes
Cuisson : 6 minutes
Portions : 4

6 à 8	**escalopes* de poulet (500 g / 1 lb)**	**6 à 8**
150 ml	amandes en poudre	⅔ tasse
75 ml	graines de sésame	⅓ tasse
15 ml	graines de coriandre écrasées	1 c. à table
15 ml	graines de cumin écrasées	1 c. à table
15 ml	paprika	1 c. à table
10 ml	curcuma	2 c. à thé
au goût	sel	au goût
1	oeuf battu	1
50 ml	lait	¼ tasse
175 ml	farine	¾ tasse
125 ml	yogourt nature, 9 % m.g.	½ tasse
75 ml	crème sure	⅓ tasse
10 ml	jus de citron frais	2 c. à thé
au goût	sel et poivre du moulin	au goût
50 ml	huile d'olive	¼ tasse

1. Mélanger les amandes en poudre, les graines de sésame, de coriandre et de cumin, le paprika, le curcuma et le sel. Réserver.

2. Combiner l'oeuf battu et le lait. Enfariner les escalopes de poulet et secouer pour enlever l'excédent. Tremper dans le mélange liquide et égoutter. Déposer ensuite dans le mélange aux amandes, bien enrober des deux cotés.

3. Dans un bol, combiner le yogourt, la crème sure, le jus de citron, le sel et le poivre. Mélanger à l'aide d'un fouet. Réserver au réfrigérateur. Dans une grande poêle chaude, chauffer l'huile à feu moyen-fort et y faire revenir les escalopes pendant environ 2 à 3 minutes de chaque coté; l'extérieur des escalopes doit être doré et l'intérieur parfaitement cuit. Ajouter de l'huile au besoin et procéder en deux ou trois fois.

4. Servir deux morceaux par personne avec une portion de sauce yogourt.

** Pour préparer soi-même les escalopes, ouvrir les poitrines de poulet (sans filet) en deux, à l'aide d'un couteau bien affûté, et les séparer. Placer chaque morceau, un à la fois, entre deux feuilles de papier ciré ou de pellicule plastique. Aplatir le poulet à l'aide d'un maillet de cuisine afin d'obtenir de fines escalopes. Pour les hauts de cuisse, il n'est pas nécessaire d'aplatir une fois ouvert en deux.*

Lucie Desaulniers
directrice et rédactrice en chef / ***Le Bel âge***

Salade tiède de poulet

Une bonne salade tiède aux accents orientaux. Parfaite pour le lunch ou un souper léger.

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 10 minutes
Portions : 4

30 ml	huile d'arachide	2 c. à table
500 g	**filets ou lanières de poitrine de poulet**	**1 lb**
2	gousses d'ail, dégermées et hachées	2
4	tomates séchées dans l'huile, émincées	4
30 ml	gingembre frais, haché finement	2 c. à table
100 g	champignons blancs, portobellos ou pleurotes émincés	¼ lb
1	gros poivron rouge, émincé	1
45 ml	sauce teriyaki	3 c. à table
150 ml	bouillon de poulet	⅔ tasse
2	endives émincées	2
375 ml	fèves germées	1½ tasse

1. Dans un poêlon chaud, ajouter 15 ml (1 c. à table) d'huile et y faire sauter le poulet à feu vif, environ 8 minutes, c'est-à-dire jusqu'à ce que le jus de cuisson qui s'écoule de la viande soit clair. Déposer le poulet dans une assiette. Réserver au chaud.

2. Dans le même poêlon, ajouter le reste de l'huile et cuire à feu moyen-vif l'ail, les tomates, le gingembre, les champignons et le poivron, environ 3 minutes.

3. Ajouter la sauce teriyaki et le bouillon de poulet. Incorporer le poulet et cuire environ 1 minute. Si désiré, lier la sauce avec 5 ml (1 c. à thé) de fécule de maïs diluée dans 30 ml (2 c. à table) d'eau froide. Vérifier l'assaisonnement.

4. Servir la préparation de poulet sur un mélange d'endives et de fèves germées.

Philippe Mollé
journaliste gastronomique / ***Le Devoir***

Tartines croustillantes de poulet

Comme quoi les tartines ne sont plus réservées qu'au déjeuner. Simple et rapide, une nouvelle façon croustillante d'apprêter le poulet haché.

Préparation : 10 minutes
Portions : 4

4	tranches de pain (campagne ou parisien)	4
50 ml	ricotta	¼ tasse
50 ml	poivrons rôtis et marinés dans l'huile d'olive, coupés en petits dés	¼ tasse
au goût	poivre du moulin	au goût
250 ml	**poulet cuit et émincé**	**1 tasse**
au goût	sel	au goût
8	tranches fines cheddar fort ou gruyère	8
30 ml	huile d'olive extra-vierge	2 c. à table

1. Légèrement griller les tranches de pain au four.

2. Mélanger la ricotta avec les poivrons marinés et le poivre du moulin. Incorporer le poulet et assaisonner.

3. Disposer le mélange de poulet sur le pain puis recouvrir de fromage.

4. Gratiner à "broil" de 1 à 2 minutes. Arroser d'un soupçon d'huile d'olive.

Poulet sauté et ses sauces

Tartines croustillantes de poulet

Geneviève Gadoury
*responsable section féminine / **Le Lundi***

Poulet sauté et ses sauces

Pour donner une variété de saveurs à vos lanières de poulet. 4 recettes de sauces qui vous mèneront aux quatre coins du monde.

1. Dans une grande poêle chaude, ajouter 15 ml d'huile (1 c. à table) et faire sauter des **lanières de poulet (500 g / 1 lb)** à feu vif, environ 5 minutes. Déposer le poulet dans une assiette. Réserver au chaud. Servir avec une des sauces au choix.

Sauce asiatique

Préparation : 25 minutes
Cuisson : 15 minutes
Portions : 4

2. Réduire le feu à moyen. Ajouter 15 ml (1 c. à table) d'huile. Faire sauter 50 ml (1/4 tasse) d'oignons verts en biseau, 3 gousses d'ail dégermées et finement hachées et 15 ml (1 c. à table) de gingembre frais haché; cuire environ 2 minutes. Mouiller avec 175 ml (3/4 tasse) de bouillon de poulet, 75 ml (1/3 tasse) de vinaigre de riz, 30 ml (2 c. à table) de sauce hoisin et 30 ml (2 c. à table) de miel. Porter à ébullition, réduire le feu et cuire jusqu'à épaississement, environ 3 minutes.

3. Ajouter le poulet; cuire environ 5 minutes à feu doux, jusqu'à ce que le jus de cuisson qui s'écoule de la viande soit clair. Assaisonner et ajouter de la sauce soya au goût. Garnir avec 125 ml (1/2 tasse) d'oignons verts, émincés. Servir aussitôt.

Sauce provençale

Préparation : 25 minutes
Cuisson : 15 minutes
Portions : 4

2. Réduire le feu à moyen. Ajouter 15 ml (1 c. à table) d'huile. Faire sauter 3 gousses d'ail dégermées, finement hachées, et 1 petit oignon émincé, et cuire environ 1 minute. Mouiller avec 125 ml (1/2 tasse) de bouillon de poulet, 50 ml (1/4 tasse) de vin blanc sec et 1/2 boîte de 398 ml (14 onces) de tomates entières ou de tomates italiennes en lanières. Porter à ébullition, réduire le feu, ajouter 30 ml (2 c. à table) de fromage parmesan et 1 pincée de piments en flocons. Cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 4 minutes.

3. Ajouter le poulet; cuire environ 5 minutes à feu doux, jusqu'à ce que le jus de cuisson qui s'écoule de la viande soit clair. Ajouter à la sauce 50 ml (1/4 tasse) de basilic frais, haché ou 10 ml (2 c. à thé) de basilic séché; 30 ml (2 c. à table) d'olives noires, tranchées et 5 ml (1 c. à thé) de câpres hachées. Assaisonner au goût. Servir aussitôt.

Sauce orange et menthe

Préparation : 25 minutes
Cuisson : 15 minutes
Portions : 4

2. Réduire le feu à moyen. Ajouter 15 ml (1 c. à table) d'huile. Faire sauter 50 ml (1/4 tasse) d'oignons verts, émincés, 3 ml (1/2 c. à thé) de piments forts en flocons; cuire environ 2 minutes.

Ajouter 30 ml (2 c. à table) de farine tout usage bien diluée dans 175 ml (3/4 tasse) de bouillon de poulet froid, 125 ml (1/2 tasse) de jus d'orange ou de pamplemousse rose et 15 ml (1 c. à table) de menthe fraîche hachée ou 5 ml (1 c. à thé) de menthe séchée. Cuire en fouettant jusqu'à épaississement, environ 3 minutes.

3. Ajouter le poulet; cuire environ 5 minutes à feu doux, jusqu'à ce que le jus de cuisson qui s'écoule de la viande soit clair. Assaisonner au goût. Verser la sauce sur le poulet et garnir de 15 ml (1 c. à table) de menthe fraîche, hachée ou 5 ml (1 c. à thé) de menthe séchée. Servir aussitôt.

Sauce poires et cari

Préparation : 25 minutes
Cuisson : 20 minutes
Portions : 4

2. Réduire le feu à moyen. Ajouter 15 ml (1 c. à table) d'huile. Faire sauter 2 poires fraîches pelées, épépinées et coupées en tranches épaisses, 50 ml (1/4 tasse) d'oignon haché finement et cuire environ 2 à 3 minutes. Mouiller avec 125 ml (1/2 tasse) de vin blanc et 125 ml (1/2 tasse) de bouillon de poulet; ajouter 15 ml (1 c. à table) de poudre de cari. Cuire environ 3 minutes.

3. Ajouter le poulet; cuire environ 5 minutes à feu doux, jusqu'à ce que le jus de cuisson qui s'écoule de la viande soit clair. Ajouter 75 ml (1/3 tasse) de crème à 15 %, style champêtre. Assaisonner au goût. Servir aussitôt.

Denise Jobin,
rédactrice en chef / ***Femme***

Tomates farcies au poulet

Parfait pour les amateurs de tomates, ce petit plat en comblera plus d'un. Une farce au poulet haché aromatisée de câpres, de basilic et de parmesan. Exotiquement simple.

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 50 minutes
Portions : 4

6 à 8	tomates moyennes, capuchons enlevés	6 à 8
30 ml	huile d'olive	2 c. à table
1	oignon haché finement	1
2	gousses d'ail dégermées et finement hachées	2
120 g	champignons hachés	¼ lb
30 ml	câpres, hachées grossièrement	2 c. à table
30 ml	olives noires, hachées grossièrement	2 c. à table
225 g	**poulet haché, cru**	**1/2 lb**
50 ml	basilic frais, haché	¼ tasse
50 ml	parmesan frais, râpé	¼ tasse
2	œufs légèrement battus	2
125 ml	chapelure	½ tasse

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Huiler un plat allant au four.

2. Vider la chair des tomates par le haut en conservant le capuchon. Réserver.

3. Faire chauffer un poêlon, ajouter 15 ml (1 c. à table) d'huile et faire cuire l'oignon et l'ail à feu moyen-vif, environ 3 minutes. Ajouter les champignons, la chair des tomates, les câpres et les olives, cuire environ 5 minutes jusqu'à l'évaporation presque totale du liquide. Laisser refroidir.

4. Dans un bol, mélanger cette préparation avec le poulet, le basilic, le parmesan et les oeufs. Assaisonner.

5. Farcir les tomates, les saupoudrer avec la chapelure et le reste de l'huile. Recouvrir les tomates avec leurs capuchons. Les déposer dans le plat allant au four et cuire environ 35 à 40 minutes. Servir 1 à 3 tomates par portion.

Hélène Matteau
*directrice / **Femme***

Poulet à saveur orientale

Pour suivre la mode orientale qui envahie nos cuisines, cette recette aux couleurs vives égayera vos papilles et vos yeux.

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 20 minutes
Portions : 4

6 à 8	**hauts de cuisse de poulet (500 g / 1 lb) désossés et coupés en cubes de 2 cm² (1 po²)**	**6 à 8**
30 ml	huile d'olive	2 c. à table
375 ml	brocoli coupé en petits bouquets	1½ tasse
¼	oignon rouge, émincé	¼
½	poivron rouge, coupé en lanières	½
½	poivron jaune, coupé en lanières	½
250 ml	pois mange-tout coupés en deux	1 tasse
30 ml	farine	2 c. à table
1	boîte de lait de coco (398 ml / 14 oz)	1
3 ml	pâte de cari rouge	¾ c. à thé
au goût	graines de sésame grillées	au goût
au goût	feuilles de coriandre fraîches	au goût

1. Dans un poêlon chaud, ajouter l'huile d'olive et y faire sauter le poulet, environ 6 à 8 minutes, c'est-à-dire jusqu'à ce que le jus de cuisson qui s'écoule de la viande soit clair. Réserver.

2. Blanchir le brocoli dans l'eau bouillante 1 minute. Faire sauter les légumes avec le brocoli dans une poêle environ 1 à 2 minutes. Ajouter les cubes de poulet. Saupoudrer de farine et mélanger. Verser le lait de coco et ajouter le cari. Amener à ébullition et faire mijoter 5 minutes.

3. Parsemer de graines de sésame et décorer de coriandre fraîche. Servir avec un riz basmati.

France Lefebvre
*rédactrice en chef / **Coup de pouce***

Poulet à la moutarde et au citron

Un petit plat bistro qui n'est pas sans rappeler le fameux lapin à la moutarde. Sa rapidité d'exécution saura vous surprendre.

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 12 minutes
Portions : 6

6	**demi-poitrines sans filet ou 12 hauts de cuisse* de poulet désossés (750 g / 1 1/2 lb)**	**6**
45 ml	moutarde forte, style Dijon	3 c. à table
2	oeufs	2
250 ml	chapelure assaisonnée à l'italienne (ou autre)	1 tasse
30 ml	huile d'olive	2 c. à table
125 ml	bouillon de poulet	½ tasse
15 ml	jus de citron	1 c. à table
30 ml	câpres	2 c. à table
1 ml	sel	¼ c. à thé
30 ml	zeste de citron blanchi	2 c. à table
15 ml	persil frais, haché	1 c. à table

1. À l'aide d'un couteau bien affûté, ouvrir les poitrines de poulet en deux. Placer chaque morceau, un à la fois, entre deux feuilles de papier ciré ou de pellicule plastique. Aplatir le poulet à l'aide d'un maillet de cuisine afin d'obtenir de fines escalopes.

2. Dans un plat peu profond, à l'aide d'un fouet, mélanger la moutarde et les

oeufs. Tremper les morceaux de poulet dans la préparation à la moutarde, puis les passer dans la chapelure en les retournant pour bien les enrober.

3. Dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter les poitrines et faire cuire pendant environ 3 minutes de chaque côté pour bien les dorer ou jusqu'à ce que le jus de cuisson qui s'écoule de la viande soit clair. Retirer le poulet du poêlon et le mettre dans une assiette de service. Réserver au chaud.

4. Retirer l'excédent d'huile du poêlon. Ajouter le bouillon de poulet, le jus de citron, les câpres et le sel. Porter à ébullition en raclant le fond du poêlon pour en détacher les sucs de cuisson; laisser réduire quelques minutes. Ajouter le zeste de citron, le persil et bien mélanger. À l'aide d'une cuillère, napper le poulet de la sauce au citron. Servir aussitôt.

** Pour le haut de cuisse, il n'est pas nécessaire d'aplatir une fois ouvert en deux.*

Des livres… pour bien manger!

Taxes et frais d'envoi inclus!

Bien manger pour mieux grandir

Coffret de trois livres pratiques, spécialement conçus par des diététistes, pour l'alimentation des enfants de 1 à 12 ans. Une foule de conseils, des recettes nutritives, des idées de menus, et plus encore.

Les ados se mettent à table

Cet outil se compose de deux volets : l'un destiné aux parents et aux adolescents, l'autre, aux professionnels. Rédigé par des diététistes, ce document vise les jeunes de 13 à 17 ans. Le langage est simple et clair, l'information pertinente et actuelle. Les nombreuses recettes feront le bonheur des ados.

Bien manger pour mieux vieillir

Spécialement conçu par des diététistes à l'intention des personnes de 50 ans et plus. Un ouvrage de 176 pages comprenant des recettes (de l'entrée au dessert), des idées de menus et des trucs santé.

Poulet cent façons

Encore plus de recettes? Osez innover en vous procurant ce recueil de 120 recettes simples et délicieuses de l'entrée au dessert, pour les petites et les grandes occasions. Un bel objet de papier glacé à couverture rigide, de facture soignée.

Libellez et expédiez votre chèque à :
Le poulet du Québec B. P. 21 120, Longueuil (Québec) J4J 5J4

info poulet 450.679.4444
1.877.430.0444

Plus d'idées recettes... s.v.p.!

Visitez notre site
www.lepouletduquebec.qc.ca
et recevez des nouveaux menus chaque mois
en vous abonnant à notre infolettre!

Recherchez les marques de commerce
des principaux transformateurs québécois :

FLAMINGO
www.olymel.com

GIANNONE
www.volaille-giannone.com

EXCELDOR
L'AUTHENTIQUE
AUTHENTIC GOODNESS
www.exceldor.com

Lauzon
Viande, Volaille, Produits fumés
www.groupelauzon.ca